

Professionell hygien med fokus på handhygien

Innehåll

Allmänt om hygien inom lokalvård o dyl.	1
Allmänt om handhygien.....	2
Handtvätt med flytande tvål.....	2
Gör så här:.....	2
Handdesinfektion med alkohol.....	2
Gör så här:.....	2
Metoder för att testa desinfektionsmedlens effektivitet.....	3
Handhygien i olika verksamheter	3
Handrengöring inom storhushåll och livsmedelsindustri.....	3
Händerna ska alltid tvättas noggrant:.....	3
Handtvättekunskaper.....	4
Handdesinfektion.....	4
Handrengöring inom industrin.....	4
Handrengöring inom vård och omsorg.....	4
Hygien i förskolan.....	4
Hygien inom djurens hälso- och sjukvård.....	5
Källor.....	5

Allmänt om hygien inom lokalvård o dyl.

I lokalvården ingår att bl.a. skapa hygieniska miljöer – på arbetsplatsen, i skolor, på allmänna/offentliga toaletter m.m. I detta arbete gäller det att bryta så många smittvägar som möjligt, d.v.s. att förhindra att mikroorganismer överförs *mellan* olika ytor och från de olika ytorna till de människor som vistas i lokalerna. Den som städar måste naturligtvis också skydda sig själv från eventuell smitta.

Rent praktiskt betyder det att man exempelvis ska börja med att arbeta med rent städmaterial och inte använda samma duk att torka dörrhandtag eller handfat med som man torkat toalettstolen med. Torkdukar ska vikas enligt s.k. 4-sidig vikning med byte av sida mellan de olika objekten. När alla sidorna är använda läggs den smutsiga duken i tvättsäcken på städvagnen.

Att använda färgkodade redskap och städmaterial, t.ex. rött för hygienutrymmen och blått för allmänna utrymmen, kan vara ett bra sätt att undvika att mikroorganismer överförs från en hygienzon till en annan.

Genom att använda engångshandskar och ta av dem och kasta dem i avsedd avfallssäck innan man t.ex. tar i moppskaff, förhindras överföring av eventuella bakterier till skaffet. Då man använder skyddshandskar är det bra om man tar av dem med jämna mellanrum och låter händerna lufta.

Regelbunden användning av handdesinfektion förhindrar att bakterier och virus sprids genom kontaktsmitta.

BESÖKSADRESS

Storgatan 19
Stockholm

POSTADRESS

Box 5501
SE-114 85 Stockholm

TELEFON

+46 8 783 82 40

WEBB

www.bphr.se

Allmänt om handhygien

Den allra främsta orsaken till spridning av smitta är händerna!

En god handhygien hjälper till att skydda oss från att bli smittade och gör att man undviker att smitta andra.

På händerna samlas bakterier och virus (mikroorganismer) som snabbt förökar sig och det är viktigt att man tvättar händerna flera gånger om dagen – särskilt efter toalettbesök, före, under och efter matlagning samt innan måltid. Det är också bra att tvätta händerna när man kommer hem och varje gång man är synligt smutsig eller kan misstänka att händerna är förorenade.

Håret och hårbotten innehåller stora mängder bakterier, örongångar och näsan liksom munhålan och svalget innehåller bakterier och risken för överföring av dessa till exempelvis livsmedel är stor om man petar sig i näsan eller i öronen, kliar sig i håret eller nyser.

Arbetar man inom vården, storkök, livsmedelsindustrin eller andra hygienkänsliga områden finns föreskrifter och bestämmelser om när och hur händerna ska tvättas.

Handtvätt med flytande tvål

Handtvätt med flytande tvål avser att avlägsna smuts och reducera antalet mikroorganismer på händerna.

För vanlig handtvätt används flytande mild tvål.

Gör så här:

- Dra upp ärmarna.
- Skölj händerna med högst handvarmt vatten (termostaten på ca 35°C) så att eventuell grov smuts avlägsnas.
- Tvätta händerna (massera) med flytande tvål. Var speciellt noga med att tvätta mellan fingrarna och runt tummen. Använd vid behov nagelborste (borsta under rinnande vatten).
- Skölj av tvålen väl under rinnande ljummet vatten.
- Torka händerna noga med engångshandduk.
- Stäng av vattenkranen, om den inte är automatisk eller manövreras med armbågen, med torkpappret innan det slängs i papperskorgen.

Handdesinfektion med alkohol

Handdesinfektion med alkohol avser att reducera den tillfälliga hudfloran (bakterier, svamp och virus).

Desinfektionsmedlen är baserade på etanol eller 2-propanol, eller en blandning därav, med tillsats av hudvårdande medel som t.ex. glycerin. Handdesinfektionsmedel i gelform innehåller dessutom förtjockningsmedel som gör produkten trögflytande och lättare att applicera.

En väl utförd handtvätt med flytande tvål och vatten är tillräcklig för att i de flesta fall uppnå en tillfredsställande handhygien. Om man måste tvätta sig mycket ofta och inte har synlig smuts på händerna är desinfektion med handdesinfektionssprit mer skonsamt mot huden. Ibland finns inte tillgång till tvål och vatten och då kan det vara bra att använda handdesinfektion som är effektivt på både bakterier, svamp och virus. Endast i undantagsfall, inom mycket hygienkänsliga områden, krävs desinfektion efter handtvätten.

Gör så här:

- Applicera minst 3 ml handdesinfektion i den ena kupade handen.
- Gnid in hand och handryggar och glöm inte att gnida in spriten i tumgreppet, mellan övriga fingrar, på naglar och nagelband. Gör likadant på båda händerna. Se till att händerna är fuktiga i minst 30 sekunder.
- Gnid händerna tills de är torra.

BESÖKSADRESS

Storgatan 19
Stockholm

POSTADRESS

Box 5501
SE-114 85 Stockholm

TELEFON

+46 8 783 82 40

WEBB

www.bphr.se

Metoder för att testa desinfektionsmedlens effektivitet

Europastandarden som gäller som svensk standard *SS-EN 14885:2018 Kemiska desinfektionsmedel och antiseptiska medel – Tillämpning av Europastandarder för kemiska desinfektionsmedel och antiseptiska medel*, är den standard som i sin tur specificerar de standardiserade laboratoriemetoder som ska användas för att testa den mikrobicida aktiviteten hos kemiska desinfektionsmedel. Effektivitetstesterna krävs för att stödja påståenden om specifika egenskaper hos produkterna avsedda för användning inom områdena humanmedicin, veterinärmedicin, livsmedel, industri, hushåll och institutioner.

Handhygien i olika verksamheter

Handrengöring inom storhushåll och livsmedelsindustri

”Händerna är kökets bästa redskap” kan man ibland höra sägas. Det är helt riktigt. Samtidigt ska man veta att händerna också hör till livsmedelshanteringens och kökets farligaste redskap! Lagen kräver att oförpackade livsmedel så långt det är möjligt ska hanteras med verktyg, men verktygen i sin tur måste i regel skötas med händerna. Skyddshandskar skyddar händerna men ersätter naturligtvis inte kravet på handhygien!

Inom livsmedelshygienen och arbetet i ett storkök är handhygien, tillsammans med rengöringen av ytor som kommer i kontakt med oförpackade livsmedel, av absolut största betydelse. Vid hanteringen av oförpackade livsmedel får händer eller underarmar inte vara såriga eller infekterade. Smycken (ringar, armband) får inte bäras under arbetet. Naglarna ska vara klippta så att nagelborsten kommer åt att rengöra effektivt.

I storköket ska det finnas möjligheter till en effektiv handtvätt i nära anslutning till den plats där arbetet utförs. Handtvättmöjligheter ska också finnas på toaletter, i omklädningsrum och på matplatser. En handtvättstation bör vara försedd med ett tvättfat med termostatblandare som kan öppnas och stängas med hjälp av fotocell eller manövreras med armbågen eller foten. En sådan blandare förhindrar att de tvättade händerna återsmutsas med föroreningar på kranen.

För handtvätten används flytande, mild och oparfymrad tvål från tvåldispenser. Tvåldispensern bör vara utformad för flytande tvål och kunna manövreras med armbågen eller fotocell. I särskilt hygienkänsliga områden förses handtvättstationen även med ett alkoholbaserat handdesinfektionsmedel, som lämpligen förvaras i samma typ av dispenser som den flytande tvålen.

Handtvättstationen ska också vara utrustad med dispenser för engångshanddukar. Den ska vara så utformad och placerad att pappret skyddas för stänk och fukt. För de använda handdukarna ska det finnas en tillräckligt stor, vägghängd papperskorg som är lätt att tömma och rengöra.

Vid mycket frekvent handtvätt och i samband med ”våta arbeten” kan huden lätt bli uttorkad och få hudsprickor, vilket i sin tur innebär en ökad infektions- och hygienrisk. Regelbunden användning av en hudvårdande kräm skyddar och återfettar händerna, vilket minskar risken för uttorkning. Vid tvättplatsen, t.ex. på toaletter eller i omklädningsrum, bör därför en dispenser innehållande en lämplig, oparfymrad hudkräm finnas tillgänglig. En nagelborste av hygienisk design ska finnas tillgänglig vid handfatet.

Händerna ska alltid tvättas noggrant:

- Innan arbetet eller ett arbetsmoment påbörjas, t.ex. mellan hantering av obehandlad råvara och kokt eller stekt mat
- Efter varje toalettbesök
- Efter varje rast
- Om händerna har blivit smutsiga, t.ex. i samband med hantering av emballage
- Om mun eller näsa vidrörts med händerna.

I samband med vissa arbetsmoment, t.ex. hantering av speciellt känsliga livsmedel, som beredning av smörgåsar eller andra livsmedel som inte upphettas innan de konsumeras, kan det vara lämpligt att använda *rena* engångshandskar som ska bytas mot nya lika ofta som man i annat fall skulle tvätta händerna och då man växlar till ett nytt arbetsmoment.

BESÖKSADRESS

Storgatan 19
Stockholm

POSTADRESS

Box 5501
SE-114 85 Stockholm

TELEFON

+46 8 783 82 40

WEBB

www.bphr.se

HandtvättekNIK

Se ovan under rubriken Handtvätt med flytande tvål, Gör så här.

Handdesinfektion

Vid hantering av speciellt hygienkänsliga, oförpackade livsmedel, kan det vara nödvändigt att desinfektera händerna med alkoholbaserat desinfektionsmedel, som inte efterlämnar rester som kan påverka livsmedlet negativt.

Läs ovan under rubriken Handdesinfektion med alkohol, Gör så här, hur man går tillväga för att desinfektera händerna.

Handrengöring inom industrin

Val av handrengöringsmedel för industriellt bruk måste göras med utgångspunkt från arbetets art och smutsens sammansättning. Handrengöringsmedel för lättare "industrismuts" är baserade på enbart speciella tensider under det att produkter för grövre föroreningar även kan innehålla speciella lösningsmedel och/eller mildt friktionsmedel. Handrengöringsmedel har bäst effekt om de appliceras och gnuggas in på de smutsiga händerna utan vatten och därefter sköljs bort med ljumt vatten.

Användning av lösningsmedel (t.ex. nafta, thinner) bör så långt som möjligt undvikas!

Handrengöring inom vård och omsorg

Basala hygienrutiner är av avgörande betydelse för att minska smittspridning, reducera vårdrelaterade infektioner och öka patientsäkerheten. Det i sin tur minskar spridningen av antibiotikaresistens. Basala hygienrutiner gäller oavsett om vård ges inom öppen- eller slutenvård eller i den kommunala vården och omsorgen.

Enligt Socialstyrelsens föreskrifter SOSFS 2015:10 ska händerna desinfekteras med ett alkoholbaserat handdesinfektionsmedel eller något annat medel med motsvarande effekt. Det ska ske:

- Före och efter varje direktkontakt med en patient
- Före och efter användning av handskar.

Om händerna är synligt smutsiga ska de tvättas med vatten och flytande tvål innan de desinfekteras.

Det finns fem tillfällen när man alltid ska desinfektera och ibland även tvätta händerna:

1. Före patientkontakt
2. Före rent eller aseptiskt arbete
3. Efter orent arbete
4. Efter patientkontakt
5. Efter arbete i patientens närmiljö.

Hygien i förskolan

Rutiner för att hålla en god hygien och för att undvika smittspridning är en viktig del av förskolornas egenkontroll. God handhygien är en förutsättning för att förhindra smittspridning på förskolan. Handtvätt ska ske:

- Efter toalettbesök
- Efter blöjbyte
- Efter utevistelse
- Innan man hanterar livsmedel
- Innan man äter.

Barn och personal bör tvätta händerna eller desinfektera dem efter att de har snutit sig eller har snutit ett barn.

Folkhälsomyndighetens och socialstyrelsens affisch – God handhygien – ger bra råd:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/g/god-handhygien-affisch-1-svenska/>

BESÖKSADRESS

Storgatan 19
Stockholm

POSTADRESS

Box 5501
SE-114 85 Stockholm

TELEFON

+46 8 783 82 40

WEBB

www.bphr.se

Hygien inom djurens hälso- och sjukvård

Även inom djurens hälso- och sjukvård gäller rutiner för basal vårdhygien inklusive handhygienrutiner med handtvätt och handdesinfektion. Allmänna hygienrutiner, med råd om handtvätt och handdesinfektionen, gäller också för samtliga anläggningar med djur.

Här gäller Statens jordbruksverks föreskrifter och allmänna råd om förebyggande och särskilda åtgärder avseende hygien m.m. för att förhindra spridning av zoonoser och andra smittämnen.

SVA har som stöd för utformning av hygienplan en Hygienintroduktion: <https://sva.se/media/sdbhje1o/bilaga1.pdf>

Källor

Professionell rengöring. Faktabokserie från BPHR <https://www.bphr.se/dokument/bocker-broschyre-rapporter>

Folkhälsomyndigheten

Svensk Förening för Vårdhygien

SVA Statens veterinärmedicinska anstalt

Jordbruksverket

Socialstyrelsen

Sveriges Kommuner och Landsting

SIS Swedish Standards Institute

BESÖKSADRESS

Storgatan 19
Stockholm

POSTADRESS

Box 5501
SE-114 85 Stockholm

TELEFON

+46 8 783 82 40

WEBB

www.bphr.se